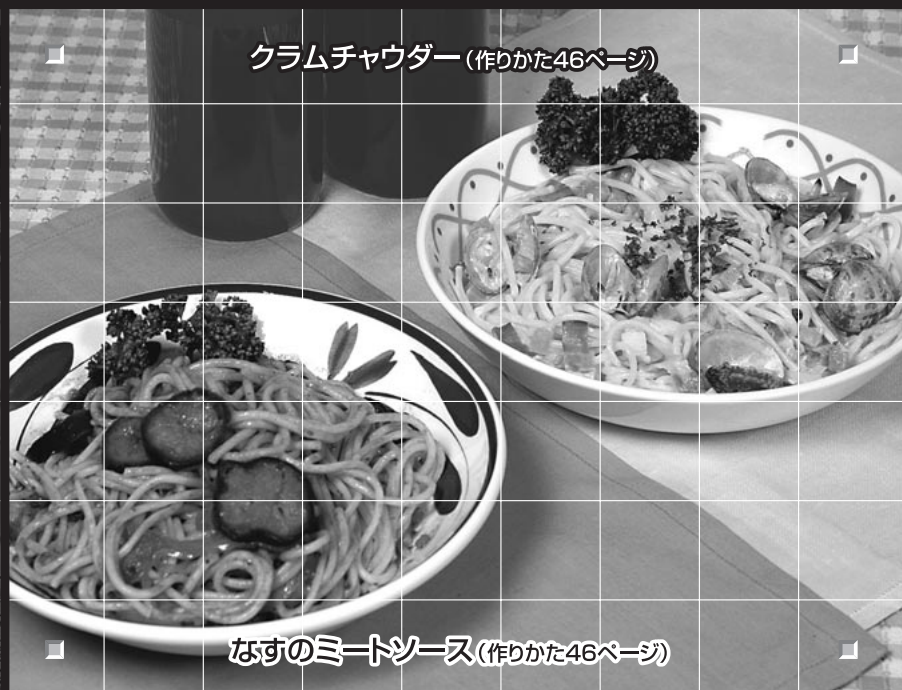




デコレーションケーキ (作りかた41ページ)



クラムチャウダー (作りかた46ページ)

なすのミートソース (作りかた46ページ)

日立オーブンレンジ 家庭用 MRO-EA5形 ククレットガイド

取扱説明書 / 料理編

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただきまことにありがとうございます。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは保証書とともに大切に保存してください。



ごはん野菜の炒めもの (あたため2段 15ページ)



マカロニグラタン (作りかた35ページ)



冷凍めんうどん (作りかた45ページ)

* この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

安全のため必ずお守りください

絵表示について	3
据え付けるとき	3・4
使用するとき	4・5
お手入れのとき	5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき	
操作パネルのはたらき	6
各部のなまえ	7
付属品の種類	7
加熱のしくみ	8
空焼きのしかた	8
重量センサーの0点調節のしかた	8
知っておいていただきたいこと	9
使える容器、使えない容器	10

ご使用の後に

お手入れ	
本体・付属品のお手入れ	27
においが気になるとき	27
故障かな……と思ったら	
次のことをお調べください	28
次の場合は故障ではありません	28・29
表示窓にこんな表示が出たとき	29
保証とアフターサービス	29・30
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表	30
仕様	裏表紙

料理編

もくじ料理編	31
加熱時間一覧表	32
料理メニュー	33～47

正しい使いかた

オート調理	
あたため/解凍あたため	
あたため 解凍あたため の使いかた	11
あたため 解凍あたため のコツ	11
冷めた料理のあたためのコツ	12
料理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	12
料理済み冷凍食品のフリージングのコツ	12
あたため、解凍あたためメニュー	13
あたため、解凍あたため加熱時間一覧表	14
あたため2段	
5あたため2段 の使いかた	15
5あたため2段 のコツ	15
牛乳/トースト/お弁当	
1牛乳 2トースト 6お弁当 の使いかた	16
1牛乳 のコツ	16
2トースト のコツ・6お弁当 のコツ	17
生ものの解凍	
生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた	18
生解凍 3さしみ 4解凍 のコツ	19
オートメニュー	
オートメニュー 7葉・果菜 8根菜 9ケーキ/10グラタン の使いかた	20
オートメニュー 7葉・果菜 8根菜 のコツ	20
アレンジメニュー	
アレンジメニュー パリッ庫 11冷蔵 ～ 14冷凍めん の使いかた	21
パリッ庫 11冷蔵 パリッ庫 12冷凍 のコツ	21
オートメニューと表示	22
オート調理のお願い	22
レンジ/トースター・グリル	
レンジ トースター・グリル の使いかた	23
レンジ 500W と レンジ 200W のリレー加熱	24
レンジ 500W と レンジ 100W のリレー加熱	24
オープン	
オープン 予熱なし 発酵 の使いかた	25
オープン 予熱あり の使いかた	26
手動調理	

ククレットガイドの見かた

加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ	トースター・グリル	オープン
レンジ加熱	トースター・グリル加熱	オープン加熱

付属品の表示

レンジ オープン レンジと オープンの併用	レンジ トースター・グリル レンジとトースター・グリルの併用
〔回転台〕	〔丸皿 (セラミック製) 回転台〕
	〔焼網 丸皿 回転台〕

加熱時間の目安は、食品温度 常温 を基準にしています。
料理写真は調理後、盛りつけたものです。

調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

オート調理のとき

あたため	解凍あたため	1牛乳	2トースト	生解凍	3さしみ	4解凍
5あたため2段	6お弁当	7葉・果菜	8根菜	9ケーキ	10グラタン	
アレンジメニュー	パリッ庫	11冷蔵	パリッ庫	12冷凍	13パスタ	14冷凍めん

手動調理のとき

手動調理キー	レンジ	トースター・グリル	オープン
レンジの出力	レンジ 500W	レンジ 200W	レンジ 100W
オープンの温度	220	200	100 発酵
加熱時間	約2分	2～3分	

料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。



この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

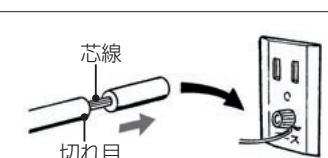
警告 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。 (過熱・発火・火災の原因)	傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)	●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)
交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)	電源コード・差込プラグを傷つけない。 電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)	●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

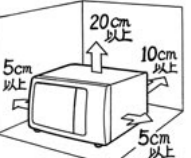
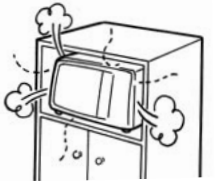



湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所


水気のある場所



- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所













(安全のため必ずお守りください)
据え付けるとき

⚠ 注意		
本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ) 右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。 あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。 	すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因) 	水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因) 
● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ● ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)		使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因) 
		電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因) 











使用するとき

⚠ 危険	
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因) 	穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因) 

⚠ 警告
子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ) 
調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。 

⚠ 注意		
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。 (破裂してけがの原因) 	丸皿(セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。 	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因) 
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ) 	本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ) 	吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因) 
ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ) 	ドアに無理な力を加えたりぶらさがない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因) 	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因) 
衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因) 	調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。 	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)  差込プラグを抜く




使用するとき
レンジのとき

⚠ 注意	
食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸とうして飛び散ることがある) 牛乳、酒、水、バター、生クリームなどは沸とうして飛び散り、やけどの恐れ。 加熱後でも突然沸とうして飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。 	● 金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花〈スパーク〉、故障の原因) 
● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油、あんなどはこげ、燃える恐れ) 少量のもの、まんじゅう、パン類や冷凍野菜は、オート調理で加熱しないでください。 ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。 	● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。 (食品がこげたり、燃える恐れ) 
● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因) 	● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。 
● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ) 	● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ) 
● あたためで飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ) 	● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ) 

トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)  接触禁止	● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ) 
● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ) 	● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ) 
	● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ) 

レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ) 	加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。  

お手入れのとき

⚠ 警告		
ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)  ぬれ手禁止	差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因) 	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ) 

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

とりけしキー

間違えて操作したときや、加熱を途中で止めるときに押します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

あたためキー → 11～14ページ

あたため、解凍あたためのとき使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

オートメニューキー → 15～20ページ

10種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はそれぞれのキーに表示されています。

アレンジメニューキー → 21ページ

4種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はドア前面に表示しています。

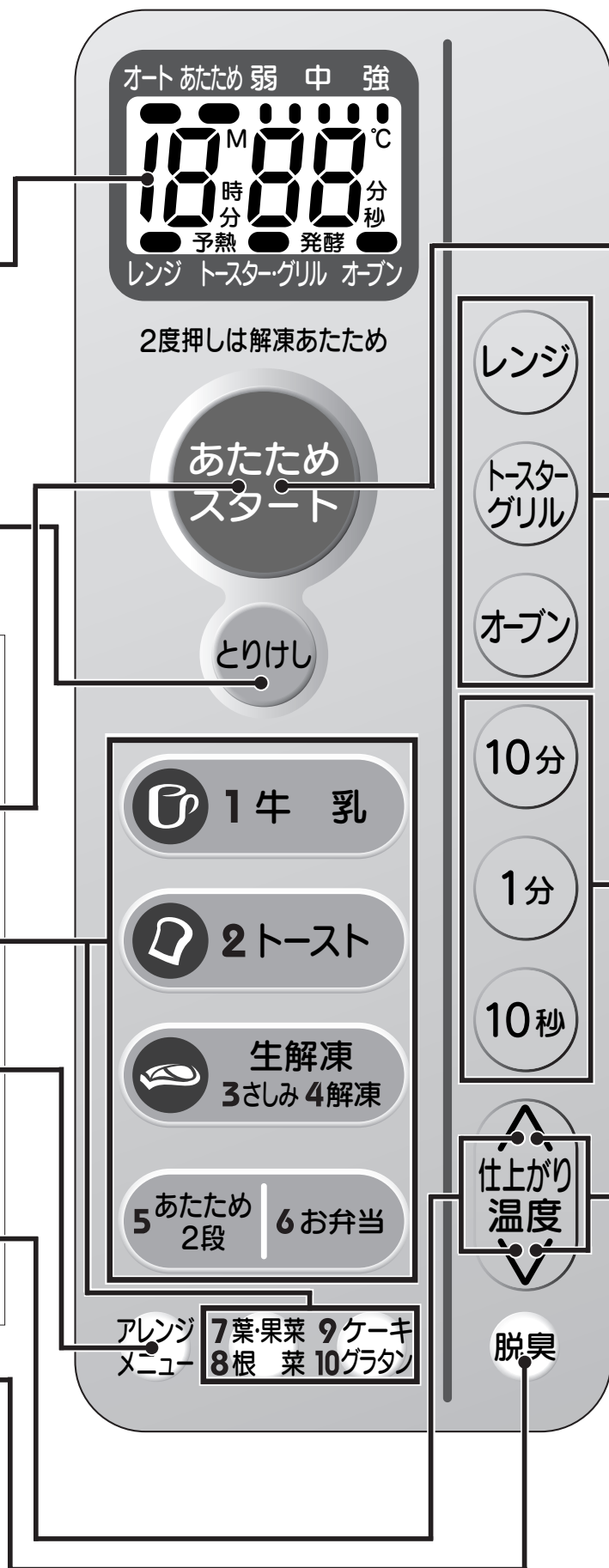
パリッ庫 | 11冷蔵 12冷凍 | 13パスタ 14冷凍めん

仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

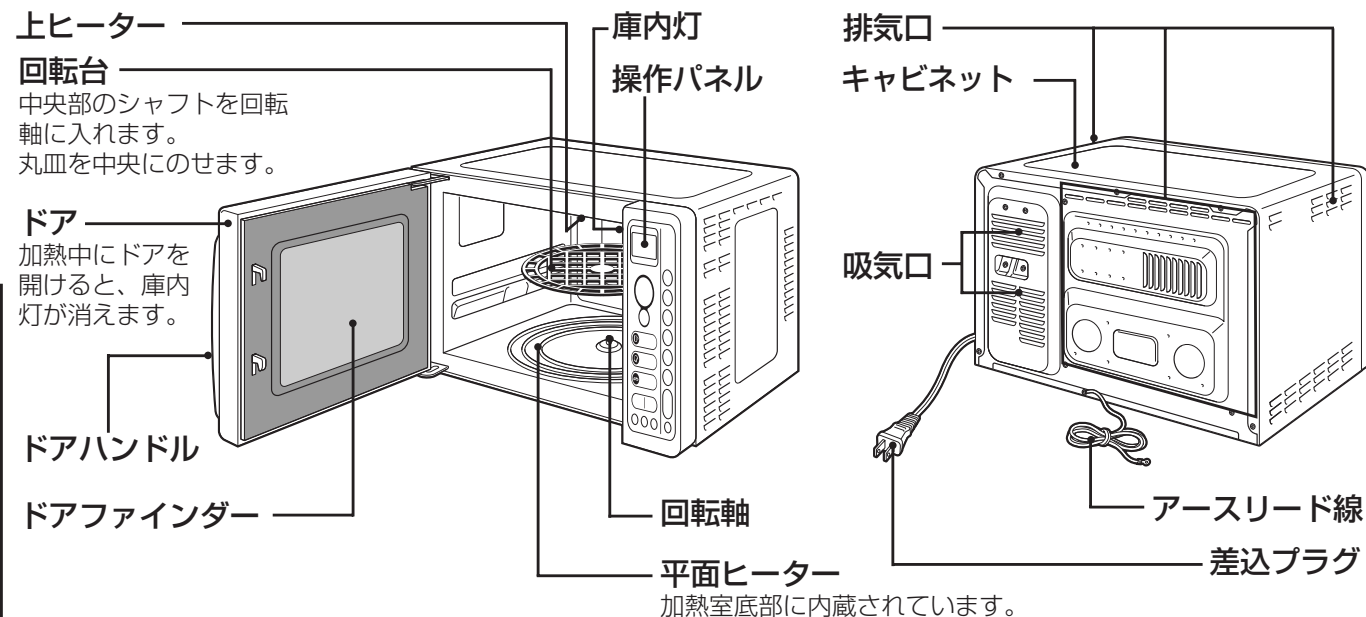
脱臭キー → 8・27ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。



※操作パネルはMRO-EA5で説明しています。本体色によって一部意匠が異なります。

各部のなまえ



スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 23～26ページ

●料理に合わせて **レンジ** **トースター・グリル** **オープン** を選びます。

レンジ: 押すと **レンジ** 500W → **レンジ** 200W → **レンジ** 100W の順に3段階にセットできます。

トースター・グリル: 押すと **トースター・グリル** がセットできます。

オープン: 1度押すと「予熱なし」: 2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。

レンジ 加熱時間は19分50秒計に、**トースター・グリル** 加熱は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の **レンジ** 500W は19分50秒計、**レンジ** 200W **レンジ** 100W は90分計になります。

温度調節キー 25・26ページ

オープン の温度を調節するとき使います。「あげる」ときは **△** を押します。「さげる」ときは **▽** を押します。**オープン** 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

付属品の種類

○印は使える。×印は使えない。

加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
付属品の種類			
■丸皿 (セラミック製)	○	○	○
強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。			
■焼網	×	○	○
直火で使うと、変形の原因になります。			

お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ
熱くなった加熱室内の丸皿の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

■回転台



加熱室底部にセットしておきます。

■ククレットガイド (本書)

■保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。



取っ手(別売品)



知っておいて いただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

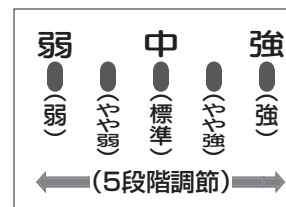
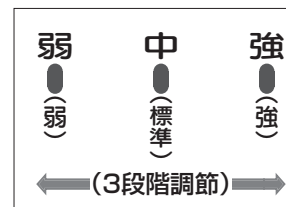
仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

生解凍 3さしみ 4解凍 9ケーキ 10グラタン アレンジメニュー
パリッ庫 11冷蔵 パリッ庫 12冷凍 のとき、3段階に調節できます。
△を押すと 強、▽を押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

あたため 解凍あたため 1牛乳 2トースト 5あたため2段 6お弁当 7葉・果菜
8根菜 アレンジメニュー 13パスタ 14冷凍めん のとき、5段階に調節できます。

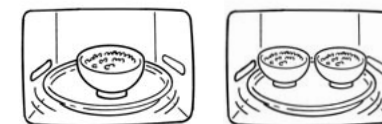
- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあります。



重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。半年に一度は重量センサーの0点調節を行ってください。(8ページ参照)
丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



♪メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー ▽ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

メモリーターン機能について

加熱が終り、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

短時間高出力600Wについて

高周波出力600Wは短時間高出力機能(最大10分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

くるみんぐ加熱について

ラップやおおいをしないで あたため 解凍あたため やトレーのまま 生解凍 3さしみ 4解凍 ができます。(野菜の下ごしらえや、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。)

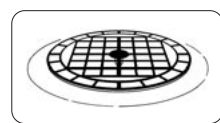
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

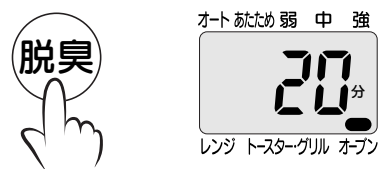
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

● ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉じる



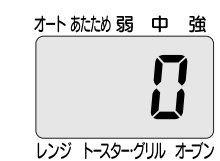
1 脱臭 キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら
空焼きが終る

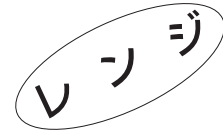


⚠ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

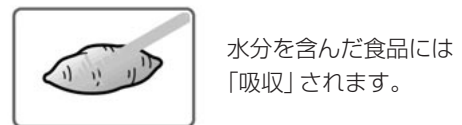


加熱のしくみ



電波(高周波)で食品を加熱します。

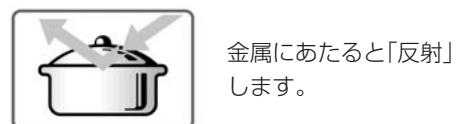
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長



スピーディーで
経済的です



水を使わないので
栄養素が保たれます



色や形、風味が
保たれます



盛りつけたまま
で加熱できます



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

使える容器、使えない容器

○印は使える。 ×印は使えない。

加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (トースター・グリル、オープン加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「トースター・グリル、オープン使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器 	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、「生解凍」のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のもので使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたたため/解凍あたたため

器に盛ったままで、ご飯やお惣菜をスピーディーにあたたため、おいしく仕上げます。



付属の丸皿、回転台を使う。

あたたため 解凍あたたため の使いかた

2度押しは解凍あたたため

レンジ トースター・グリル オープン

あたため スタート

とりけし

1牛 乳

2トースト

生解凍 3さしみ 4解凍

あたため 2段 6お弁当

アレンジ 7葉野菜 9ケーキメニュー 8根 菜 10グラタン

レンジ

トースター・グリル

オープン

10分

1分

10秒

仕上がり温度

脱臭

(例) あたたため の場合

食品を入れる

1 あたたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

キーを押すごとに 1⇒2⇒1 とセットできます。

1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。

2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(解凍あたためは12～14ページ参照)

キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

あたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

数秒後に変わる

あたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

途中で変わる

あたため 弱 中 強

レンジ トースター・グリル オープン

0

レンジ トースター・グリル オープン

- あたたため** キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。
- 10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたたため** キーを押してください。
- 牛乳の**あたため**は **1牛乳** を使います。(16ページ参照)
- お酒は手動調理で加熱します。(23・32・33ページ参照)

あたたため 解凍あたたためのコツ

- 1回の分量は適量で (14ページ参照)

1～4人分 (食品と容器を合わせて1,800g まで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。

容器を含めた重量が100g未満のときや、まんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するとき、手動調理で加熱します。(23ページ参照)

仕上がり調節は

あつめに上げたいときや分量が多いとき、冷蔵ものは **やや強** や **強** を、ぬるめに上げたいときや分量が少ないときは **やや弱** や **弱** を使います。 **強** から **弱** まで5段階に調節できます。(9ページ参照)
- 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って**

 - 食品の量に合った大きさの容器を使います。
 - 容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
 - みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品は

 - メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
 - 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

インスタント食品は

33ページを参照して加熱します。
- いか料理をするとはじける**

レンジ200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは

レンジ500W で様子を見ながら、さらに加熱します。

 - あたため** **解凍あたため** で追加熱すると、熱くなりすぎます。

ラップの使い分けは

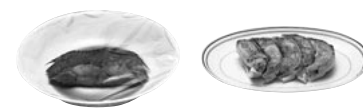
ほとんどの食品はラップをしません。調理済み冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。(12～14ページ参照)

冷めた料理のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)



包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は生解凍を使います。(18ページ参照)

水分を補って

ご飯ものや煮しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手で加熱してください。(14ページ参照)

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジに使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて

シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み食品のフリージング(冷凍保存)のコツ

★熱いものは

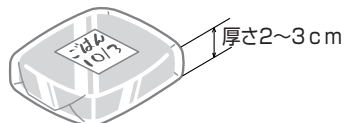
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(約150g)ずつ小分けにして、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)

★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



あたためメニュー

● **あたため** キーを押して調理します。

● オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの		● ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ● チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類		● スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの		● 焼き魚 飛び散ることがある。 ● 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ● ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの		● 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×

解凍あたためメニュー

● **あたため** キーを2度押して **解凍あたため** で調理します。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの／めん類		● ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ● チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ● スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの		● ハンバーグ 皿にのせる。	●
揚げもの		● 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

● 容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(14・23ページ参照)

● 印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		● 野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの		● 野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの		● シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの		● カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	●
		● みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×

● オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

● 容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(14ページ参照) ● 印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		● 八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの		● シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの		● カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておこう。	●

あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動 レンジ 500W の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。





メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			分量	あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g (1杯)	約1分10秒
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	約2分
	スパゲッティ・焼きそば			2分30秒～3分
焼きもの	焼き魚・焼き肉	×	100g (1人分)	1分～1分20秒
	ハンバーグ			約2分
	焼きとり		150g (5串)	
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	50秒～1分
	コロッケ		150g (2個)	50秒～1分10秒
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g (1人分)	2分～2分30秒
	酢豚・八宝菜		200g (1人分)	
煮もの	野菜の煮もの	×	200g (1人分)	2分～2分30秒
	煮魚		100g (1切れ)	約1分
蒸しもの	シューマイ	×	200g (10～13個)	1分10秒～1分30秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g (1人分)	約2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150ml (1人分)	1分30秒～2分

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ 500W で加熱してください。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名			おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類		あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	40～50秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		冷凍あんまん・肉まん		80g (各1個)	1分～1分30秒	
		まんじゅう	×	100g (2個)	30～40秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		パン類		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜		ミックスベジタブル	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花が出てこげたり乾燥することがある。
		グリーンピース		200g	約2分	
		スイートコーン	●	300g (1本)	6～7分	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げ、ラップをする。
		枝豆・かぼちゃ		200g	3～4分	

料理の解凍あたため

■手動 レンジ 500W の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	●	150g (1杯)	2分30秒～3分
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	4～5分
	スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	ハンバーグ	●	100g (1人分)	約3分
	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	1分40秒～2分
	コロッケ		150g (2個)	約2分30秒
炒めもの	八宝菜	●	200g (1人分)	3～4分
	ミートボール		100g (1人分)	2分30秒～3分
蒸しもの	シューマイ	●	200g (10～13個)	3分～3分30秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g (1人分)	4～5分

オート調理

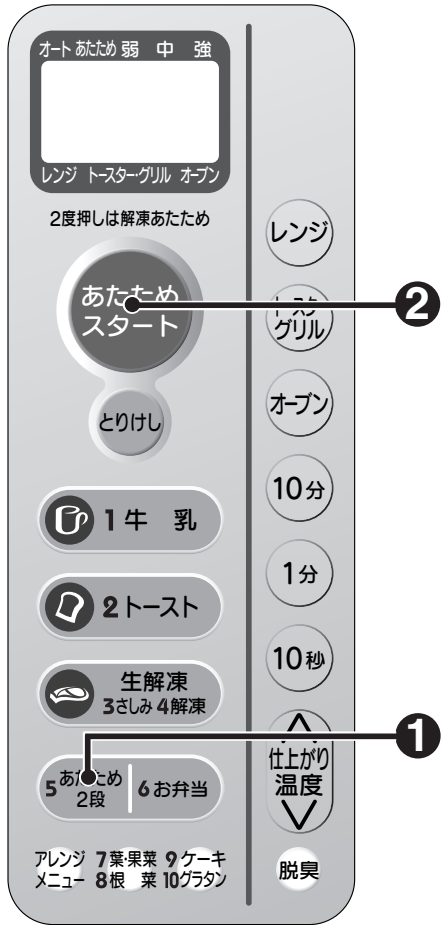
あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

5あたため2段の使いかた

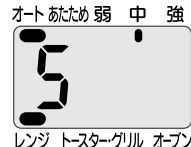


食品を入れる



ご飯と八宝菜の場合 (13ページ参照)

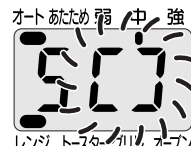
1 5あたため2段キーを押す



レンジ トースター グリル オフ

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



レンジ トースター グリル オフ

途中で変わる

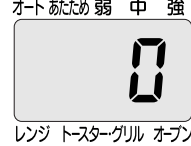


レンジ トースター グリル オフ

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



レンジ トースター グリル オフ

※5あたため2段で冷凍食品の解凍あたためはできません。

5あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う
容器に入れた食品を2段であたためる

5あたため2段であたためられるメニューは
13ページの「あたためメニュー」です。
ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品 (14ページ参照)、飲みもの (お酒、牛乳など) のあたためはできません。

1回の分量は
1～4人分です。(14ページ参照) 分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

手動調理はできません

ラップやふたはしない
使う容器は
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

上手にあたためるには
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

2段(上段：焼網、下段：丸皿)の使い分けは
容器の形状や大きさ、深さによって使い分けします。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

△注意

- 焼網だけで加熱しない。
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。(やけどの原因)
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。
(容器の破損やけがの原因)
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オート調理 牛乳／トースト／お弁当

1牛乳

2トースト

6お弁当

1牛乳

2トースト

6お弁当

1牛乳

2トースト

6お弁当

1牛乳

2トースト

6お弁当

オート 弱 中 強

レンジ トースター グリル オフ

2度押しは解凍あたため

あたため スタート

とりけし

1牛乳

2トースト

生解凍 3さしみ 4解凍

あたため 2段 6お弁当

アレンジメニュー 7野菜果菜 9ケーキ 8根菜 10グラタン

レンジ トースター グリル オフ

10分

1分

10秒

仕上がり 温度

脱臭

(例) 2 トースト の場合

食品を入れる

1 2 トースト キーを押す

2 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら 食品を取り出す

トーストの場合 (34ページ参照)

レンジ トースター グリル オフ

途中で変わる

レンジ トースター グリル オフ

レンジ トースター グリル オフ

1牛乳 のコツ

分量は
1杯(200ml)から4杯までです。1杯が1/2量以下のときは「レンジ」500Wで加熱します。(23ページ参照)

仕上がり調節キーの使い分け
「弱」から「強」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
「レンジ」500Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます
容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

1回の分量は1～4杯(本)です			1ml=1cc
メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ500W)
牛乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分50秒

※お酒のあたためは33ページを参照し、手動調理で加熱します。

2トースト のコツ

一度に焼ける分量は
1～2枚です。

裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

焼き上がったらすぐ取り出す

焼きが足りなかったときは
手動「トースター・グリル」で様子を見ながら、さらに焼きます。

置きかたは
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。

1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

山形パンは交互に置きます。

6お弁当 のコツ

あたためられるお弁当は
コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

1回の分量は
1個(1人分)です。
この分量以外ではできません。

弁当の大きさは
丸皿の中央にのせたととき容器の角やまわりが丸皿からはみださない大きさのものです。(丸皿の中央にのせ、回転させてみて、回転することを確認する。)

買ってきたらすぐにあたためる

- 買ってきたお弁当(常温20℃)を包装しているラップ類を取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆやソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ「6お弁当」で加熱します。
- 重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。
- 冷蔵庫で保存してある場合は、仕上がり調節キーを押して「やや強」か「強」にします。

具によってあたためかたが違う

- 揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。
- ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類(やきそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少しぬるめの仕上がりになります。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや、市販のオープン用手袋を使って取り出します。
加熱後はふたが熱くなっているので気をつけましょう。

仕上がりがぬるかったときは
「レンジ」500Wで様子を見ながらさらに加熱します。

加熱後の余熱を利用して
ごはんと具のあたためかたが違うときは、加熱後そのまましばらく置いておくとういでしょう。

6お弁当 であたためられるお弁当の例です

●ご飯とおかずが分かれて入っている弁当

他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。

加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分50秒

●丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)

*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うすらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱します。

6お弁当 であたためられないお弁当の例です

●弁当の容器が大きすぎて丸皿が回転しないもの

●電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当 (紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどでとめてある容器などを使用した弁当)

●1種類ずつ小分けにしているお総菜 (から揚げ・シューマイなど)

●お弁当屋さんの持ち帰り弁当

●おにぎり

⚠ 注意

●お弁当をあたためるときは必ず1個ずつにする。2個同時にはうまくあたためられません。丸皿の回転が止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み重ねると上手にあたためられません。

●ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたため前に取り出しておく。

オート調理

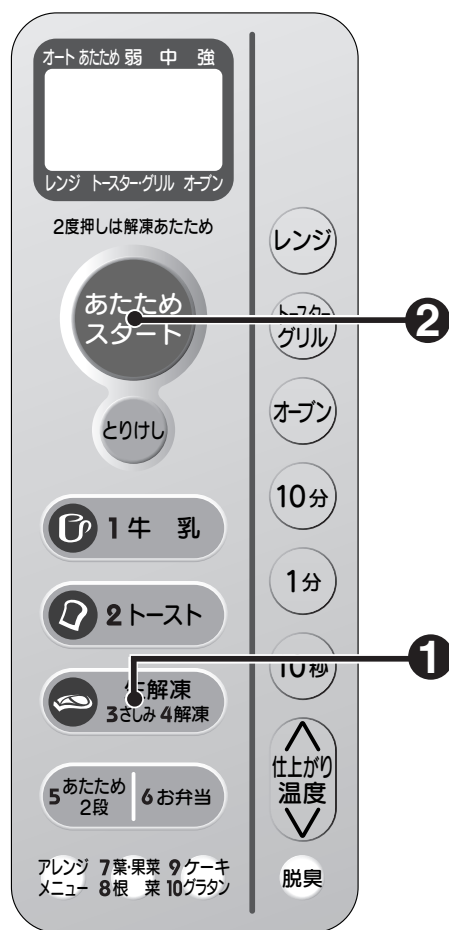
生ものの解凍

生で冷凍した肉や魚を鮮度やうまみをそのままにスピーディーに解凍します。



付属の丸皿、回転台を使う。

生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた (1度押し: 3さしみ) (2度押し: 4解凍)



(例) 3さしみの場合



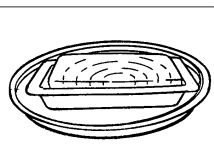
食品を入れる

1 生解凍 キーを1度押し

キーを押すごとに 3 ➡ 4 ➡ 3 とセットできます。

2 スタートキーを押す

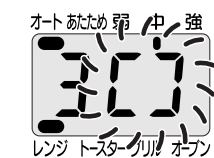
表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。



さしみの場合
(19ページ参照)



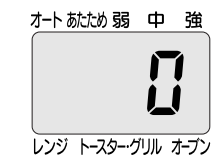
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



表示が“終了”になり、加熱が終了します。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

●加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使って下さい。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が多すぎると“ピピピピ”となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動 [レンジ]100W で様子を見ながら解凍します。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●生解凍 3さしみ 4解凍 を使い分け

さしみとして解凍する場合は、生解凍 (1度押し) 3さしみ にします。

解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍 (2度押し) 4解凍 にします。

(冷凍野菜の解凍(14ページ参照)、調理済み冷凍食品を解凍するときは、レンジ200W で様子を見ながら解凍します。)

●アルミホイルを使って

形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。

●解凍が足りなかったときは、レンジ100W で様子を見ながらさらに解凍します。

●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、レンジ100W か レンジ200W で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 3さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

生解凍 4解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 [強] に合わせて解凍し、解凍後3～5分放置して自然解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので、途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 ([レンジ]100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒
薄切り肉	200g	4～5分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分～6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま加熱します。

※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

上手なフリージング(冷凍保存)法

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピツタリ密封を

★魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

オートメニュー

7葉・果菜/8根菜

9ケーキ/10グラタン

7葉・果菜/8根菜

(1度押し: 7葉・果菜)
(2度押し: 8根菜)

9ケーキ/10グラタン

(1度押し: 9ケーキ)
(2度押し: 10グラタン)

の使いかた



付属の丸皿、
回転台を使う。



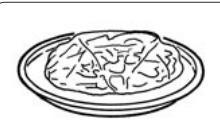
(例) 7葉・果菜 の場合

食品を入れる

1

7葉・果菜/8根菜 キー
を1度押す

表示窓の番号7(葉・
果菜)に合わせる。



ほうれん草の場合
(32ページ参照)



レンジ トスター・グリル オープン

2

スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



途中で変わる

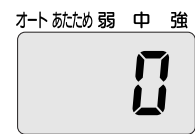


レンジ トスター・グリル オープン



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



レンジ トスター・グリル オープン

7葉・果菜/8根菜

のコツ.....

1回の分量は

葉・果菜類は100～500g、根菜類は100～1000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調
理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。
(23・32ページ参照)

ラップで包み直接丸皿にのせて

葉・果菜類や根菜類はラップですき間のないようにピッタリと
包みます。じゃがいもなどを複数個加熱するときは、まとめて
ラップで包み、そのまま丸皿にのせて加熱します。

小さく切ったにんじんなど

野菜の少量(100g未満)加熱のとき、火花が出てこげたり乾燥
したりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包
むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい
レンジ500Wで加熱します。(23ページ参照)

仕上がり調節キーは

●やわらかめにしたい場合は、やや強 や 強、固めにしたい場合
にはやや弱 や 弱にします。

※葉・果菜、根菜のメニューは32ページの加熱時間一覧表を参照し
ます。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、レンジ500W
で加熱します。100g未満の場合はレンジ500Wで調理します。
(23ページ参照)

※9ケーキ/10グラタンのコツは(35・41ページ)を参照します。

オート調理

アレンジメニュー

パリッ庫 | 11冷蔵 12冷凍 13パスタ 14冷凍めん

付属品はメニューに
合ったものを使う。
(22ページ参照)

アレンジメニュー

パリッ庫 | 11冷蔵

～ 14冷凍めん

の使いかた



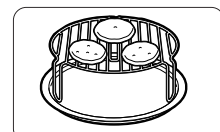
(例) パリッ庫11冷蔵 の場合

食品を入れる

1

アレンジメニュー キー
を押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号を
メニュー番号に
合わせる。



チルドハンバーグの場合
(44ページ参照)



レンジ トスター・グリル オープン

2

スタートキーを
押す



途中で
変わる



レンジ トスター・グリル オープン

庫内灯が点灯し、焼網
が回転して加熱が始ま
ります。

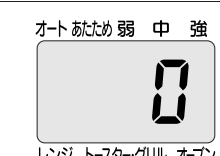


レンジ トスター・グリル オープン



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



レンジ トスター・グリル オープン

パリッ庫 | 11冷蔵 | パリッ庫 | 12冷凍 のコツ.....

一回の分量は

1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオート
調理はできません)

加熱する食品は

チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎり
などの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレン
ジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがり焼きたてに
仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて

小さくて焼網にのせにくいものは丸皿に直接またはオープン
シートを敷いた上に並べ手動 オープン 200℃で様子を見な
がら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。

パリッ庫 | 11冷蔵 は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加
熱します。パリッ庫 | 12冷凍 は、冷凍食品を加熱します。

丸皿を傾けないようにして取り出す

食品がすべり落ちる場合があります。

丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

丸皿にオープンシートは使用できます。

油が気になるときは

メニューによっては余分な油が丸皿上に落ち、たまることがあり
ます。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、
食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食
品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁
がしみこまないように注意してください。)

※ 13パスタ のコツは47ページ、
14冷凍めん のコツは45ページを参照します。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱の種類	使用する付属品
1牛乳		レンジ	(丸皿 回転台)
2トースト		トースター・グリル	(回転台)
生解凍 2さしみ		レンジ	(丸皿 回転台)
生解凍 4解凍		レンジ	
5あたため2段		レンジ	(焼網 丸皿 回転台)
6お弁当		レンジ	(丸皿 回転台)
7葉・果菜		レンジ	
8根菜		レンジ	
9ケーキ		レンジ オープン	
10グラタン		オープン	(焼網 丸皿 回転台)
アレンジメニュー パリッ庫 11冷蔵		レンジ トースター・グリル	
アレンジメニュー パリッ庫 12冷凍		レンジ トースター・グリル	(焼網 丸皿 回転台)
アレンジメニュー 13パスタ		レンジ	
アレンジメニュー 14冷凍めん		レンジ	(丸皿 回転台)

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は

ククレットガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた100g未満の分量は、オート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(23ページ参照)

食品の重さに適した容器で

食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す

空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

丸皿を取り出すときは

調理後は丸皿は熱くなっています。厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って取り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。

手動調理

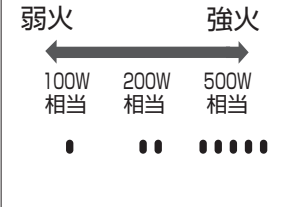
レンジ

レンジの出力をレンジキーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。



付属の丸皿、回転台を使う。

レンジ加熱の種類



トースター グリル

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。



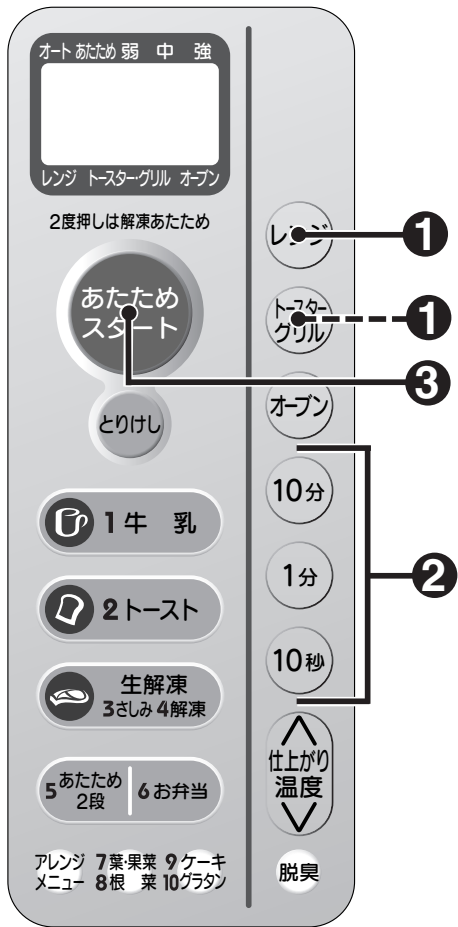
付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



付属の回転台を使う。

レンジ

トースター・グリルの使いかた



(例)レンジの場合

食品を入れる

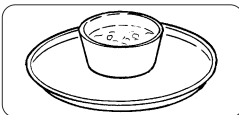
1 レンジ キーを1度押す

トースター・グリル の場合は トースター・グリル キーを押します。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す



みそ汁のあたための場合(14ページ参照)

■キーを押すごとにレンジ出力は レンジ500W → レンジ200W → レンジ100W の順にセットできます。



表示が“0”になり、加熱が終了します。



加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ500Wの加熱時間の目安

食品の種類		生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分20秒
	根菜類	1分40秒～2分30秒	50秒～1分20秒
魚介類		1分40秒～2分	50秒～1分20秒
肉類		2分～2分30秒	1分～1分40秒
ご飯類		—	40～50秒
めん類		—	50秒～1分20秒
汁もの(みそ汁・スープなど)		—	1分20秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		—	40秒～1分10秒
パン・まんじゅう		—	30秒～1分
ケーキ		1分～1分20秒	—

(標準温度20℃のとき)

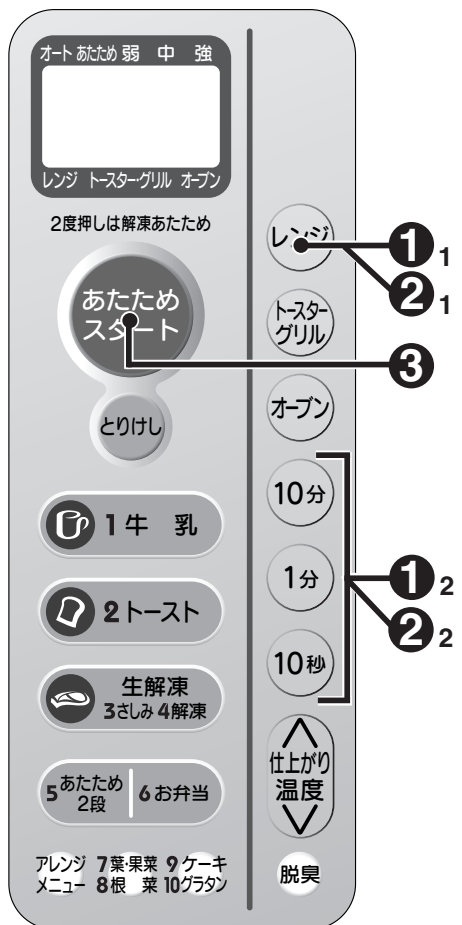
- 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ500Wとレンジ200Wのレンジ100Wの自動切換

レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。ご飯などを炊くときや冷凍めんを加熱するときに使う加熱方法です。



付属の丸皿、回転台を使う。



(例)レンジ500W→レンジ200Wのリレー加熱の場合		 冷凍めんの場合 (45ページ参照)	
食品を入れる			
1 レンジ500Wをセットする		※レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。	
1. レンジキーを1度押しレンジ500Wを選ぶ			
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる			
2 レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットする		※レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせます。	
1. レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる			
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる			
3 スタートキーを押す		庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	
 終了音が鳴ったら食品を取り出す		表示が“0”になり、加熱が終了します。	

手動調理

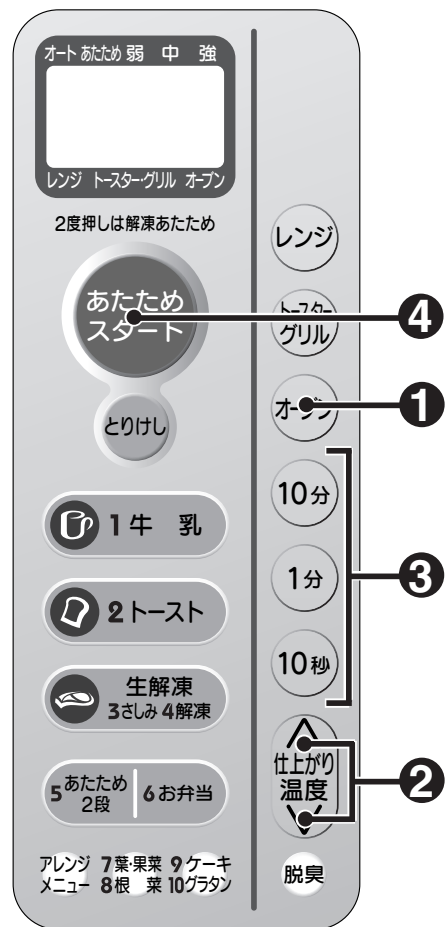
オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵・100～200℃(10℃間隔)・220℃までセットできます。

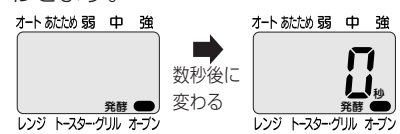


付属の丸皿と回転台を使う。

オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた



発酵のときは温度調節キー(温度)を押して発酵に合わせます。



加熱中に温度を変えるとき温度調節キー(温度)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。※加熱時間は変えられません。

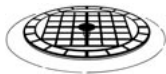
(例)オーブン (予熱なし) の場合		 クッキーの場合 (39ページ参照)	
食品を入れる			
1 オーブンキーを1度押しオーブン (予熱なし) にする			
2 温度調節キーで温度を合わせる		■加熱室が熱い場合の最大設定温度は200℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。	
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる			
4 スタートキーを押す		庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	
 終了音が鳴ったら食品を取り出す		表示が“0”になり、加熱が終了します。	

220℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、
回転台を使う。

<p>● 予熱をする</p>	<p>回転台だけにします。</p> 
<p>1 オープン</p> <p>オープン キーを2度押し オープン (予熱あり)にする</p>	<p>オート 弱 中 強</p> <p>160℃ 予熱 レンジ トースター グリル オブン</p> <p>→</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>0秒 予熱 レンジ トースター グリル オブン</p> <p>数秒後になる</p>
<p>2</p> <p>温度調節キーで 温度を合わせる</p> <p>↑ 仕上がり 温度</p>	<p>■加熱室が熱い場合の 最大設定温度は200℃ です。</p> <p>■数秒後に時間合わせ 表示になります。 温度表示中でも時間 合わせできます。 ※予熱時間は自動的に 決まります。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>170℃ 予熱 レンジ トースター グリル オブン</p> <p>↓ 数秒後になる</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>0秒 予熱 レンジ トースター グリル オブン</p>
<p>3 10分 1分 10秒</p> <p>タイマーセットキーを押し 時間を合わせる</p>	<p>※時間は調理時間です。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>17:00 分 秒 予熱 レンジ トースター グリル オブン</p>
<p>4</p> <p>スタートキー を押す</p> <p>あたため スタート</p>	<p>庫内灯が点灯し、回転 台が回転して予熱が始 まります。</p> <p>■加熱室の温度を100℃ から表示します。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>予熱</p> <p>レンジ トースター グリル オブン</p>
<p>予熱終了音が鳴り 予熱が終る</p>	<p>■セットした温度にな るか、20分経過する と予熱が終ります。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>17:00 分 秒 レンジ トースター グリル オブン</p>
<p>●</p> <p>予熱が終わったら すぐに食品を入れる</p>	<p>■予熱が終わってそのま まにしておくと、2 分間予熱を継続した 後、セットした時間 を加熱します。</p>  <p>バターロールの場合 (42ページ参照)</p>
<p>5</p> <p>スタートキー を押す</p> <p>あたため スタート</p>	<p>庫内灯が点灯し、丸皿 が回転して加熱が始ま ります。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>17:00 分 秒 レンジ トースター グリル オブン</p>
<p>終了音が鳴ったら 食品を取り出す</p>	<p>表示が“0”になり、 加熱が終ります。</p> <p>オート 弱 中 強</p> <p>0 レンジ トースター グリル オブン</p>

追加加熱などで
予熱が不要なとき
オープン (予熱なし)の使い
かた(25ページ)の方法で行
います。

予熱中、加熱中に
温度を変えるとき
温度調節キー **▽** **△** を押す
と、セットした温度が表示さ
れます。
再度、温度調節キーを押して
温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示
に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

220℃の運転時間は
約5分です
その後は自動的に200℃に
なります。

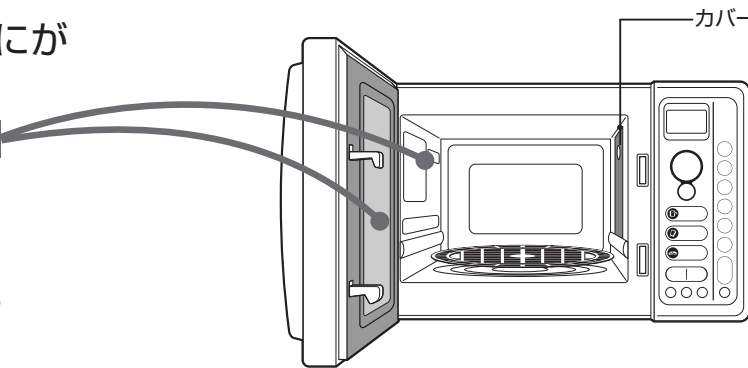
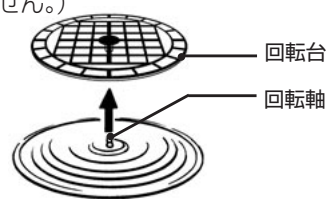
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにが
ポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはず
してから、かたく絞ったぬれぶきん
ですぐにふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとり
ます。(シミが残ることがありますが、
ヒーターの熱によるもので、ご使用上問
題ありません。)



丸皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジた
わしで汚れを落として水洗いし、水
気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄め
た漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてく
ださい。

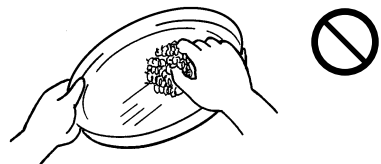
外 側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとり
ます。

⚠ 注意

丸皿、焼網、回転台は金属たわしや
鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなりま
す。焼網、回転台はさびることがあ
ります。



キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオ
ープンクリーナー、シンナー、
ベンジン、スプレーのガラスみ
がきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注
意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけた
ままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)
が出たり、さびや悪臭の原因になり
ます。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、
汚れがとれない場合には、販売店にご
相談のうえ、側面のカバーを取り替え
てください。
- 加熱室底面には抗菌脱臭ブラックコー
ト処理がしてあります。傷つきやすい
ので、たわしなど固いものでこすらい
でください。

※本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います …………… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるとき
に使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出し
ます。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。



操作の手順は「空焼きのしかた」
8ページを参照してください。

⚠ 注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビ
ネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな …… と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください)。 ●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照) ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき 火花(スパーク)が出る	●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオープンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ ……」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■加熱中「ブン」と断続音がする	➔	<div>あたため 解凍あたため 生解凍 9ケーキ パリッ庫 11冷蔵 パリッ庫 12冷凍 14冷凍めん</div> <div>レンジ500W レンジ200W レンジ100W</div> のときの断続作動音です。
■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➔	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■220℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は200℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理と オープン (予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(9ページ参照)
■終了音の音が切り替わった	➔	ドアを開閉して「0」表示が点灯してから仕上がり調節キー ☑ を約3秒間押すと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)
■市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	このククレットガイドの料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	レンジ加熱とヒーター加熱のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

つづき

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。	➔	料理メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オープン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。	➔	高温のため、加熱室が膨張、収縮して音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➔	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表 示 例	原因および調べるところ	処 置
<div>C 00</div>	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
<div>C 01</div>	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
<div>C 02</div>	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
<div>C 03</div>	● 生解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
<div>C 07</div>	●少量の食品を手動調理 (レンジ500W) で10分以上加熱しました。	手動調理 (レンジ500W) の食品100 g当たり加熱時間を目安にします。(23ページ参照)
H03、H21、H41、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)	ご転居されるときは
保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。 ●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。	ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。 ●このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。) ●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)
補修用性能部品の保有期間	
当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。	
ご不明な点や修理に関するご相談は	

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(30ページ)の窓口にお問い合わせください。

次ページにつづく ▶

つづき 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

修理を依頼されるときは 出張修理

28・29ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。	
技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ
なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87	商品情報やお取り扱いについてのご相談は TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34
--	---

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

もくじ 料理編

●印はオート調理です
加熱時間一覧表..... 32

レンジの便利な使いかた

湯せん (とかしバター／とかしチョコレート)	33
乾燥 (塩／砂糖／カルシウムふりかけ)	33
お酒のあたため	33
インスタント食品	33
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ご飯もの	

朝食&お総菜

●トースト	34
市販のロールパン／菓子パン	
ベーコンエッグ	34
巣ごもり卵	
ピザ	34
冷凍ピザ／冷蔵ピザ	
●マカロニグラタン	35
ホワイトソース	35
●冷凍グラタン	35
ご飯	36
赤飯 (おこわ)	36
いり卵	36
茶わん蒸し	36
●イタリアンサラダ	37
鮭の塩焼き	37
塩鮭	
魚の照り焼き	37
ぶり／まぐろ／さわら	
蒸し鶏のねぎみそあえ	37

お菓子・パン

チーズチップス	38
べっこうあめ	38
焼きいも	38
ベークドポテト	
スティックパイ	38

※おもちは、オープン庫内が広く、食品とヒーターとの距離が離れているため焼けません。

大福もち	38
型抜きクッキー	39
絞り出しクッキー	39
ロッククッキー	39
パウンドケーキ	40
チョコバナナケーキ	
マドレーヌ	40
プリン	40
●デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	41
バターロール(ロールパン)	42
シュークリーム	43
カスタードクリーム	43

パリッ庫網焼き

●チルド食品	44
さつま揚げ、厚揚げ/焼き魚のこんがりあたため/ハンバーグ、チキンステーキ	
●調理済み冷凍食品	44・45
冷凍焼きおにぎり/フライ、ナゲット/冷凍ハンバーグ	
●冷凍めん (うどん／そば／ラーメン)	45

パスタ

●なすのミートソース	46
●クラムチャウダー	46
●和風きのこ	47
●ツナとトマト	47
●ミネストローネ	47

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g) (1ml=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。